

ABSTRAK

ABSTRAK

Lely Kiki Situmeang. Nim. 071266210085 Perbedaan Pengaruh Latihan Kayang dan Latihan *Split* Terhadap Hasil Gerakan *Walkover* Belakang Pada Atlet Putri Senam Lantai *Artistic* Persani Sumut Tingkat Pemula Tahun 2012.

(Pembimbing : Rahman Situmeang)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga. Senam lantai merupakan satu bagian dari cabang yang gerakannya dilakukan di atas lantai (matras) atau permadani.

Banyak bentuk latihan kaki yang dapat meningkatkan kemampuan lemparan kaki untuk melakukan gerakan *walkover* belakang diantaranya adalah latihan kayang dan *split*. Kayang adalah suatu bentuk sikap badan “terlentang” yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dimana posisi lutut lurus. *Split* adalah suatu bentuk sikap yaitu, satu kaki lurus kedepan dan kaki yang lain lurus kebelakang.

Penelitian ini dilakukan di lapangan Gedung Senam Prof. Drs. Jefta Hutabarat di Jalan Stadion Teladan No. 22 pada bulan Januari – Februari 2013 dimulai pukul 15.30 WIB sampai selesai dan dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3x seminggu, pada hari Senin, Rabu, dan Jum’at. Dengan jumlah sampel 8 orang dari seluruh populasi yang berjumlah 8 orang. Selanjutnya diberikan kedua bentuk latihan tersebut yaitu Latihan Kayang dan Latihan *Split*. Untuk memperoleh hasil gerakan *walkover* belakang, maka dilakukan tes gerakan *walkover* belakang. Untuk melihat hasil kelincahan masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan statistik uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t.

Dalam pengujian hipotesis pertama dinyatakan bahwa jika $t_{hit} > t_{tab}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata dari hasil perhitungan diperoleh $t_{hit} > t_{tab}$ atau $5,85 > 2,85$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kayang terhadap hasil gerakan *walkover* belakang pada atlet putri senam lantai *artistic* Persani Sumut tingkat pemula Tahun 2012

Dalam pengujian hipotesis kedua dinyatakan bahwa jika $t_{hit} > t_{tab}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata dari hasil perhitungan diperoleh $t_{hit} > t_{tab}$ atau $4,57 > 2,85$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kayang terhadap hasil gerakan

walkover belakang pada atlet putri senam lantai *artistic* Persani Sumut tingkat pemula Tahun 2013.

Dalam pengujian hipotesis dinyatakan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $0,43 < 1,73$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dapat disimpulkan bahwa latihan kayang lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *split* terhadap hasil gerakan *walkover* belakang pada atlet putri senam lantai *artistic* Persani Sumut tingkat pemula Tahun 2013.



THE
Character Building
UNIVERSITY